

**Spelare:**

**BALANS H  
ARMAR**

**TÄRNA NED  
HÄLEN UPP  
MÅNGA TILLSLAG**

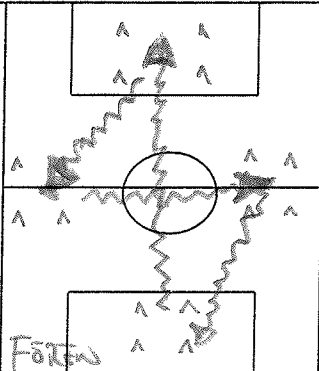
**Uppvärmning:**  
1 SP | BOLL + AUDIO = LYSSNA  
ALTERN

**Tid:**

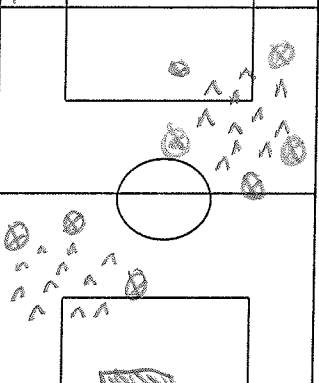
**BABORD**

**Station 1:** LYSSNA TILL TR. RÖST  
BÄTEN  
FÖRKLARA STYRBORD HÖGER  
BABORD VÄNSTER

**DRIVNINGSTEKNIK:**  
\* BALANS H ARMAR  
\* TÄRNA NEDÄT HÄLEN UPPÄT

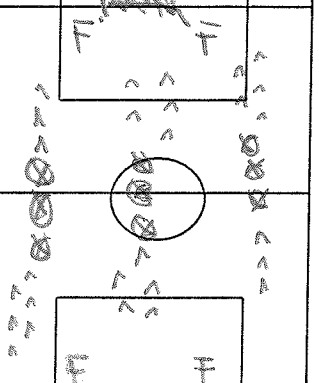


**Station 2:**  
**KONSKÖGEN**  
DRIVA H. VÄNSTER FÖR 2 M  
+ 11 - H HÖGER FÖR 2 M  
- 11 - H BÄGGES FÖTTERNA



**Station 3:**  
3 LED PER 1/2 PLAN  
DRIVA + SKOTT  
- 11 - + PASS F → SP SKOTT

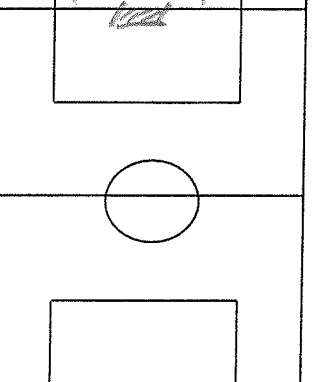
OBSTÅDLIKA KONKURSTÅND PER LED  
F HÄMTAR UT BOLLAR



**Station 4:** SMÅLOGSSPEL  
2x2 3x3

```

  ^ ^
  F x x F
  F ^ ^ F
  F o o F
  F o o F
  ^ ^
  
```



**Nästa Match/ Tr**  
Mot:  
Dag:  
Samling:  
Start:  
Plats:

**Avslutning:**

**Allmän info:** VISSELPIPAN = STATETA ALT. VARA TYST O LYSSNA  
PLANERA IN 2-3 VÄNTER PÅS

- Dagens närvaro
- Dagens träning